

Napi dobozok

Attól, hogy nincs róla fényképem, még igenis szoktam dobozolni :) Általában vasárnap készítem el a következő 2-3 napra az ebédet, megsütöm a szendvicseknek való zsemléket - vagy valamilyen péksütit - (amiből a fagyasztóba is kerül egy-két darab), illetve eldobozolom a következő napi tízórait, uzsonnát. Szóval dobozok én szorgosan, csak ritkán tudom így összehozni a fényképet.

Reggeli: sós palacsinta (recept [ITT](#)) szendvicsek elkészítve, káposztasaláta (recept [ITT](#), csak most tejjel nélkül készítve), zöldtea ([ilyen](#))

Tízórai, uzsonna: a legfinomabb Szafi Reform (régiben Szafi Fitt) palacsinta (recept [ITT](#)), **kakaós zabpudinggal** töltve

Ebéd: karfiolfasírt, zöldséges karfiolrizsszel (recept [ITT](#))

Vacsora: maradék karfiolfasírt zöldséggel

A Facebook-on itt találsz meg: [fittkonyha.info](https://www.facebook.com/fittkonyha.info)

